



# JORNAL MÉDICO

DOS CUIDADOS DE SAÚDE MULTIDISCIPLINARES


**Lucie Perrin**

MGF com "papel central" na abordagem à enxaqueca

■ P. 12

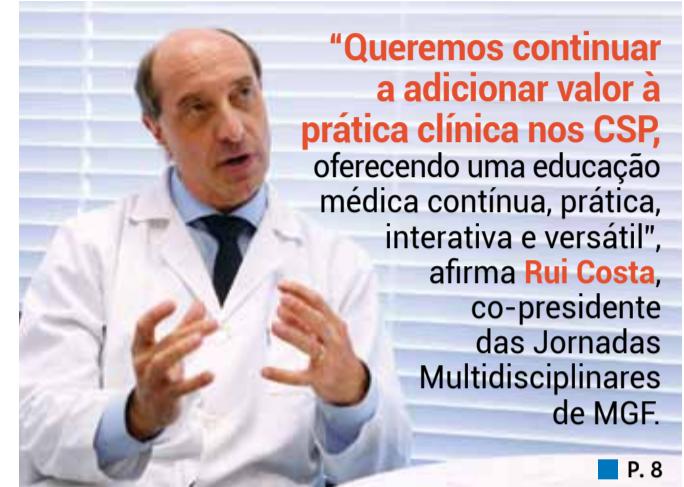
Diretor: José Alberto Soares  
Mensal • Setembro 2025  
Ano XIII • Número 138 • 3 euros

Publicação Periódica

**Pedro Melo**

Os venenos da Humanidade – haverá antídotos?

■ P. 5

**FUNDAÇÃO BIAL**  
Instituição de utilidade pública


"Queremos continuar a adicionar valor à prática clínica nos CSP, oferecendo uma educação médica contínua, prática, interativa e versátil", afirma **Rui Costa**, co-presidente das Jornadas Multidisciplinares de MGF.

■ P. 8

PUB

**TRIVERAM®** **TRIPLIXAM®** **Atorduo®**

ATORVASTATINA PERINDOPRIL AMLODIPINA

Perindopril Indapamida Amlodipina

Atorvastatina/Ezetimiba



**GEstIC é exemplo de intervenção em doentes com IC**

Esta clínica de insuficiência cardíaca da ULS de Santo António é coordenada por Irene Marques (na foto, com o enfermeiro António Vila Pouca)

**USF D. João V reergeu-se para servir 10.000 utentes de Mafra**



OS PROTAGONISTAS SÃO OS PRÓPRIOS PROFISSIONAIS, OS QUE NUNCA "BAIXARAM OS BRAÇOS" E OS QUE VIERAM REFORÇAR A EQUIPA. ESTA UNIDADE DA ULS DE SANTA MARIA É COORDENADA POR JOÃO FONSECA (NA FOTO, ACOMPANHADO DE JOANA GUERREIRO)

■ P. 14/19


**Fernando Martos Gonçalves**

"O MF está perfeitamente apto a diagnosticar e tratar a **HTA**"

■ P. 10


**Francisco Sampaio**

Importa "aproveitar bem" as competências de todos os profissionais de **Saúde Mental**

■ P. 6

**GlucoMen® areo GK**  
Medidor de Glicemia + Cetonemia

- Elevada Estabilidade
- Números Grandes com fácil leitura
- Botão de Injeção da tira
- Envio de resultados ao Profissional de Saúde

**Glucolog app**  
A NOVA APP para Gestão da Diabetes

DESCARREGUE JÁ [glucolog-app.com](#)

**GlucoMen iCan**  
Sensor para monitorização contínua da glicose

- Tecnologia GHD-FAD
- Sem Interferências
- 8.7% de MARD Estável
- Para maiores de 2 anos de idade
- 15-Dias de Vida Útil
- [glucomen-ican.com](#)

JÁ DISPONÍVEL NAS FARMÁCIAS

**A.MENARINI diagnostics**  
Viva uma Vida Nova

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR D. JOÃO V, ULS DE SANTA MARIA

# Período atribulado abalou o projeto, mas equipa reergueu-se para disponibilizar os melhores cuidados a mais de 10.000 utentes de Mafra

INAUGURADA EM MAIO DE 2019, A USF D. JOÃO V, COM SEDE EM MAFRA, ENTROU UM ANO DEPOIS NUM PERÍODO DIFÍCIL DA SUA CURTA EXISTÊNCIA, QUE SE FOI AGRAVANDO ATÉ 2022, COM A EQUIPA MÉDICA TÃO FRAGILIZADA QUE SE TORNOU ATÉ INEVITÁVEL ENCERRAR O POLO QUE FUNCIONAVA NUMA ALDEIA PRÓXIMA. A REALIDADE É HOJE BEM DIFERENTE, COM UM QUADRO PRATICAMENTE COMPLETO DE MÉDICOS, ENFERMEIROS E SECRETÁRIOS CLÍNICOS SERVINDO UMA POPULAÇÃO DE MAIS DE 10.000 UTENTES, PARTE DELES IDOSOS, MAS ONDE TAMBÉM HÁ MUITAS CRIANÇAS E GRÁVIDAS. COORDENADA POR JOÃO FONSECA DESDE DEZEMBRO DE 2022, É JOANA GUERREIRO QUE O SUBSTITUI NAS SUAS AUSÊNCIAS, SENDO QUE AMBOS INTEGRAM A UNIDADE DESDE O PRIMEIRO DIA DE ATIVIDADE. NESTA REPORTAGEM, OS GRANDES PROTAGONISTAS SÃO OS PRÓPRIOS PROFISSIONAIS, OS QUE NUNCA "BAIXARAM OS BRAÇOS" E OS QUE VIERAM REFORÇAR A EQUIPA, CONTRIBUINDO TODOS PARA REERGUER ESTA USF.



**João Fonseca:**  
"Ficámos somente três elementos, mas apenas dois a trabalhar, porque o terceiro estava de licença de maternidade."



A USF D. João V foi oficialmente criada a 30 de maio de 2019, o mesmo dia em que foi inaugurado o edifício que partilha, nomeadamente, com a USF Andreas, no Largo Coronel Brito Gorjão, não muito longe do imponente Convento de Mafra.

Tal como sucede com a Andreas, que tem um polo na localidade de Azurara, a D. João V possui igualmente uma extensão, neste caso na Encarnação, distante uns 15 Km. De referir que, anteriormente, este era um dos três polos da UCSP Mafra Norte, que também tem a sua sede no mesmo local da USF alvo desta reportagem, tal como a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) e a Unidade de Saúde Pública (USP).

O mesmo sucede com algumas das valências da Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP).

Na origem da constituição da USF D. João V estiveram quatro ex-inter-

nos da USF Andreas: Filipa Cardoso, a primeira a tornar-se especialista, no início de 2017, João Fonseca, que terminou o internato no final desse ano, Olga Magalhães e Joana Guerreiro, que o concluíram no princípio de 2018. O quinto elemento daquela que pode ser considerada a equipa médica inicial desta nova unidade de saúde familiar haveria de ser a recém-especialista Tânia Santos, que chegou a Mafra dois meses após a inauguração.

João Fonseca faz questão de esclarecer que foi de Filipa Cardoso que partiu a ideia que levou à criação da USF, acabando aquela médica por se tornar a sua primeira coordenadora. Manteria o cargo até 2022, quando deixou a Unidade.

"Vivemos um período muito difícil e longo, e ainda com uma pandemia pelo meio. Sendo a equipa formada por elementos bastante jovens, e maioritariamente do sexo

feminino, foram-se registando várias ausências por gravidez e depois por licença de maternidade. Eu próprio também estive em determinada altura sem trabalhar, quando nasceu o meu segundo filho", refere.

"Entretanto, em 2022, a altura

**Nome:** D. João V foi o nome escolhido consensualmente pela equipa para a USF, que se baseou no facto de esta se localizar em Mafra. Vila que tem o Palácio-Convento, classificado como Monumento Nacional e Património Mundial da UNESCO, mandado construir pelo rei D. João V, conhecido com o cognome de "O Magnânimo". "Sendo D. João V um rei da nossa História profundamente ligado a esta vila, também nós, profissionais que constituímos esta equipa, nos encontramos ligados ao concelho de Mafra pelas mais variadas razões, uma delas em comum, que se prende com o facto de aqui trabalharmos e de querermos continuar a prestar os me-

utentes sem médico de família", faz questão de salientar.

**Idosos na Encarnação, crianças e grávidas em Mafra**

Nem mesmo depois de assumir a coordenação da Unidade o nosso entrevistado equacionou deixar de passar a maior parte do tempo na Encarnação, à semelhança do que já fizera quando a então extensão da UCSP Mafra Norte deu lugar ao polo da USF D. João V. "Já na altura eu acompanhava aquelas pessoas! Conhecia-as, criou-me uma ligação...", justifica.

Os profissionais que ali trabalham são fixos – aos médicos João

Fonseca, Rui Pedro Nunes e Daniela Francisco, a interna orientada pelo segundo, juntam-se as enfermeiras Margarida Pires e Lína Zeferino, bem como a secretária clínica Vera Carvalho. Servem uns 3500 utentes, sendo que há mais 300 a 400 pessoas que não têm médico de família atribuído.

**As instalações da Encarnação encerram à quinta-feira, quando todos os profissionais se concentram na sede da USF, em Mafra.**

Ihores cuidados de saúde aos seus habitantes", afirma João Fonseca.



**Logótipo:** "Representa o traçado eletrocardiográfico, pois, este é, em saúde, um símbolo que traduz ritmo e vida. Também esta equipa se encontra incutida de garra para fazer desta USF uma unidade de saúde grandiosa e cheia de vitalidade. A coroa surge por termos escolhido o nome de um rei de Portugal", explica o coordenador da USF D. João V.

Com um horário de funcionamento que se estende entre as 8h30 e as 16h30, as instalações encerram à quinta-feira, quando todos os profissionais se concentram na sede da USF, em Mafra, aproveitando-se essa dia para fazer a reunião semanal.

Inserida numa área tipicamente rural, a Encarnação possui uma população bastante envelhecida, fazendo com que a sala de espera daquele polo possa até "parecer um centro de dia". Ao contrário do que acontece na sede, em que não faltam crianças, grávidas e gente em idade ativa a circular pelo corredor ou aguardando a sua vez para serem atendidas.

João Fonseca explica que, em Mafra, a USF D. João V – que surgiu uma década depois de criada a USF Andreas – acabou por ficar com os utentes que foram residir para aquela zona nos últimos anos. São exceção as populações das freguesias de Cheleiros e Igreja Nova – mais rurais e envelhecidas –, que em 2020 passaram a encontrar resposta às suas necessidades de cuidados de saúde na sede da USF agora coordenada por João Fonseca.

A "grande mais-valia" da pequena cirurgia...

A USF D. João V disponibiliza as habituals consultas que também se encontram noutras unidades, como as de diabetes e de planeamento familiar, ou as de saúde materna e saúde infantil. Mas aos utentes é oferecida uma resposta ao nível da pequena cirurgia que não é propriamente

(Continua na pág. 16)

**JOÃO FONSECA, 39 ANOS, COORDENADOR DA USF D. JOÃO V**

## De Lisboa a Mafra... passando pelos Açores

É nestas circunstâncias que João Fonseca nasceu em Lisboa a 8 de outubro de 1985. Frequentou o Liceu D. Filipa de Lencastre e estava mesmo muito tentado a seguir Biologia quando a própria professora dessa disciplina o incentivou a pensar em Medicina. "A média para entrar até pode ser alta, mas tu és bom aluno", disse-lhe.



Frequentou a Faculdade de Ciências Médicas entre 2004 e 2010. Tirando as idas ao médico de família em criança, o seu primeiro contacto com a MGF aconteceu apenas no 4.º ano do curso e só lá pelo 5.º ou 6.º ano é que começou a colocar a hipótese de poder vir a escolher essa especialidade. Pela qual viria a optar, embora se sentisse muito atraído pela área cirúrgica.

Concluiu a sua formação no final de 2017, após a homologação da nota e aguardando pela abertura do concurso para os novos especialistas, haveria de ser colocado na UCSP Mafra Norte, para dar resposta a utentes sem médico de família, dividindo o seu tempo ao longo da semana entre sede (2 dias) e o polo da Encarnação (3 dias).

Casado com uma engenheira química e pai de dois rapazes, com 4 e 8 anos, João Fonseca continua a residir em Mafra.

(Continuação da pág. 15)

algo comum nos cuidados de saúde primários.

Identificada com essa área, até porque quase concluiu o internato da especialidade de Cirurgia Geral, antes de mudar para MGF, a chegada de Sara Almeida acabou por permitir a esta USF disponibilizar uma valência que, sem dúvida, "é uma grande mais-valia para toda a população", considera João Fonseca.

A Consulta de Pequena Cirurgia e os procedimentos inerentes à intervenção decorrem na sala de tratamentos da Unidade em Mafra, mas será, sem dúvida, muito mais fácil a um utente da Encarnação deslocar-se ali, relativamente perto de casa, do que "perder uma manhã ou uma tarde para ir ao hospital resolver a situação". "Estamos a proporcionar cuidados de proximidade à população

## ANTERO PAULO, MÉDICO DE FAMÍLIA ANGOLANO: "A forma como aqui se trabalha é maravilhosa"

Na altura em que esta reportagem é divulgada, no início de setembro, já o médico Antero Paulo se encontra de novo em Angola, para onde regressou nos últimos dias de julho, depois de cumprir um estágio observacional de três meses na ULS de Santa Maria, tendo como base a USF D. João V.

Saiu de Luanda, onde vive e trabalha, a 2 de maio e chegou a Mafra no dia seguinte, um sábado. Ele e o seu colega e compatriota André Bento, que logo na segunda-feira teria que se apresentar na USF Andrade, instalada no mesmo edifício da USF D. João V. A prioridade foi tratar da questão do alojamento, que resolveram com relativa facilidade, encontrando uma solução na localidade do Sobreiro, perto da Ericeira.



Foi só quando entrou na Unidade, no dia 5 de manhã cedo, que Antero Paulo ficou a saber que João Fonseca, o seu orientador no estágio, estava a maior parte da semana no polo da Encarnação. Passou a acompanhá-lo de perto, fosse ali ou em Mafra, exceto nos dias em que foi encaminhado para outras áreas dos CSP, para ficar com uma ideia de como funciona a Unidade de Saúde Pública, ou a Consulta de Saúde Oral, só para citar dois exemplos.

Natural do Kuanza Sul, atualmente com 54 anos de idade, Ante-

que servimos, que, aliás, felicita o projeto", confirma o coordenador, adiantando que "o que aparece mais são sinais de todos os tipos e quistos sebáceos". Acompanhada de uma enfermeira, a médica usa então kits de pequena cirurgia criados por ela própria, que incluem determinados materiais, nomeadamente fios de sutura e lâminas, solicitados especificamente para esse fim.

Até ao início de 2024, a USF D. João V estava integrada no ACES Oeste Sul, agora é uma das unidades de CSP pertencentes à ULS de Santa Maria. Segundo João Fonseca, "passámos a ter um acesso mais privilegiado aos hospitais de Santa Maria e Pulido Valente, mas, no entanto, no polo da Encarnação há muitos utentes que continuam a pedir-nos que façamos os pedidos de consultas ou de exames para o Hospital de Torres Vedras, que fica mais próximo".



ro Paulo, filho de um professor que queria que ele fosse médico, começou por fazer um curso básico de Enfermagem e, depois de realizar outras formações, finalmente, em 2004, iniciou o curso de Medicina, que concluiu em 2015. Exerce atividade num hospital de Luanda.

**"Só desejamos conseguir aplicar em Angola o que temos aprendido aqui."**

"Em 2021, a nossa ministra da Saúde achou por bem, em conjunto com médicos cubanos, iniciar a formação de médicos de família. Somos um pouco mais de 300 especialistas de MGF a nível nacional que, divididos em três grupos, um foi para Cuba, outro para o Brasil e 117 vieram para Portugal. No nosso caso, o objetivo é compreendermos como os serviços funcionam, para depois levarmos para o nosso país aquilo que de bom aqui se faz, de forma a conseguirmos implementar este modelo de USF nas nossas comunidades", explica Antero Paulo, garantindo:

"A experiência tem sido muito boa. Só desejamos conseguir aplicar em Angola o que temos aprendido aqui. Aquilo que define um médico de família é saber de tudo um pouco e estar próximo da família e da comunidade, mas nós lá ainda não temos isso, o que faz com que todos os pacientes se dirijam ao hospital. Eu acho que a ministra Sílvia Lutucuta traçou um programa muito interessante e o que nós esperamos agora é poder chegar a Luanda e implementá-lo, estendendo-o depois a todo o país."

Tal como João Fonseca, também Rui Pedro Nunes, 39 anos, reside em Mafra e desloca-se diariamente para a Encarnação, com exceção, como já se sabe, das quintas-feiras, em que aquela extensão da USF D. João V está encerrada. Diz que a viagem demora uns 18 a 20 minutos, um pouco mais do

"Acho que é muito difícil não ficarmos gratos por aquilo que temos no nosso país. Apesar de tudo, dispomos de um SNS que funciona, prestando cuidados de grande qualidade", considera o coordenador da USF D. João V.

em Luanda, onde trabalha."

E prossegue: "Sem querer fazer aqui uma comparação direta, uma vez que Portugal e Angola se encontram em fases muito diferentes do seu desenvolvimento, acho que é muito difícil não ficarmos gratos por aquilo que temos no nosso país. Apesar de tudo, dispomos de um Serviço Nacional de Saúde que funciona, prestando cuidados de grande qualidade."

Rui Pedro Nunes, médico de família: "Sinto-me muito satisfeito com o que faço. Há dias difíceis, não vou dizer que não há, porque lidar com a pessoa doente nem sempre é fácil", refere Rui Pedro Nunes, confirmando que, se voltasse atrás no tempo, tornaria a escolher Medicina, curso que fez na Faculdade de Ciências Médicas.

Um estágio que realizou na USF dos Loios, na freguesia lisboeta de Marvila, contribuiu para a decisão de optar por MGF. Aliás, acabou por vir a fazer o internato da especialidade nessa unidade, contactando com "uma população muito carenciada". Concluída a formação, seguiu-se um período de seis meses na USF Monte Pedral, no Alto de São João, á encontrar "utentes mais envelhecidos e também com carencias, embora de outro tipo".

Rui Pedro Nunes chegou à UCSP Mafra Leste, na Malveira, no início de outubro de 2017, concretizando o desejo que tinha de que isso acontecesse. E, em tempo verdadeiramente



Rui Pedro Nunes

que quando trabalhava na Malveira, numa USF em cuja criação participou – como adiante se conta – e que está agora "encerrada permanentemente".

Apesar de por lá ter ficado quase seis anos, o facto é que as coisas começaram a complicar-se mais com o eclosão da pandemia de covid-19, culminando na sua entrada na USF D. João V, o que veio a acontecer em maio de 2023.

O médico não veio sozinho. Acompanharam-no as suas colegas Joana Alves – que acabaria por deixar a Unidade em Dezembro do mesmo ano – e Sílvia Cunha, bem como Daniela Francisco, de quem tem sido o orientador do internato de MGF que aquela está prestes a concluir. Antes disso, a Unidade vivera tempos bem difíceis, no nível dos recursos humanos, como já ficou registado mais atrás nesta reportagem.

O reforço da equipa veio também permitir que houvesse "energia" suficiente para ser preparada uma candidatura a USF modelo B, mais um processo ultrarrápido (uns 2 meses!) em que Rui Pedro Nunes se viu envolvido. Essa candidatura estava em avaliação quando, em janeiro de 2024, a D. João

Atualmente com 37 anos, Tânia Santos é natural da Guarda e parece que logo desde os 5 ou 6 anos de idade sempre foi dizendo que queria ser médica, quando um acidente com o dedo mindinho de uma das mãos a fez ter contacto com o ambiente hospitalar, ficando "fascinada" com todo aquele ambiente.

Como os seus amigos do liceu decidiram prosseguir os estudos em Lisboa, acabou a cursar Medicina em Santa Maria. Tornar-se-ia especialista em 2019, depois dos quatro anos de internato cumpridos na USF São João do Pragal, em Almada, onde só não ficou a trabalhar porque uma amiga lhe apresentou a zona de Mafra/Ericeira, para onde haveria de se mudar, já com um filho que entretanto nascerá.

O jeito de conclusão, afirma: "Gosto muito da equipa desta USF, que considero extraordinária, desenvolvendo um trabalho verdadeiramente em conjunto. Podemos ter opiniões que nem sempre são coincidentes, mas existe respeito uns pelos outros, e isso satisfaz-me. E também sou muito bem tratado pelos meus utentes."

Com uma lista constituída maioritariamente por habitantes da Encarnação, Rui Pedro Nunes esclarece que procura deixar para as quintas-feiras a denominação consulta aberta e o atendimento não presencial, bem como a emissão de receituário, "para evitar que haja um volume importante de doentes a terem que se deslocar aqui a Mafra".

V acabou por ser uma das muitas unidades que transitaram para modelo B.

“

Foi feita muita coisa sob pressão, pelo que agora estamos a rever atentamente todos esses documentos que preparamos, pois, achamos que alguns aspectos precisarão de ser reavaliados. Até porque, entretanto, verificou-se a nossa integração numa ULS e haverá aqui que proceder, necessariamente, a uma atualização de algumas noções", considera o nosso entrevistado.

Terá sido a sua passagem pela USF das Conchas, em Lisboa, durante o internato do Ano Comum, que definiu o futuro profissional de Tânia Santos. "Fiz um estágio com o Dr. Paulo Estrela, que se reformou há pouco tempo, e fiquei mesmo fascinada com o que vi. E pensei mesmo: 'Uau! O médico de família é mesmo importante!' Foi a partir daí que comecei a ponderar muito a sério optar pela MGF."

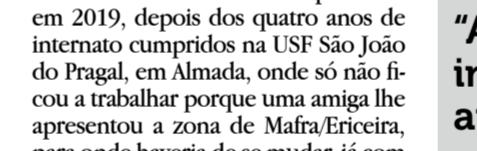
Já agora, para que fique registado, o nosso entrevistado desenvolveu, como especialista em MGF, um interesse especial por três áreas. A diabetes é uma delas, dizendo que, para si, acaba por ser "um desafio muito interessante" o facto de se lidar frequentemente "com doentes pouco cumpridores, com maus hábitos que têm dificuldade em abandonar", mas, ao mesmo tempo, com uma "imensa evolução em termos terapêuticos". Tal como a cardiologia em geral, a questão da cessação tabágica também o atraí, percebendo-se que gostaria de poder implementar uma consulta nessa área.



Tânia Santos

Natural de Oeiras e com 40 anos feitos em julho último, desde o 1.º Ciclo que Sara Almeida sabia o que queria vir a ser: médica. Quando iniciou o curso de Medicina, na FMUL, já tinha identificado a especialidade que iria escolher. E assim foi – depois da Formação Geral no então CHULN, "mudou-se" de Santa Maria para o Hospital Fernando Fonseca, uma decisão ponderada, para cumprir o internato em Cirurgia Geral.

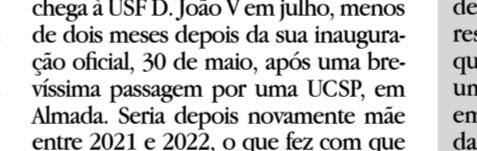
Foi no início do 6.º ano que, por razões que não vale a pena agora explorar, resolveu interromper o seu percurso formativo e optar pela MGF, uma especialidade pela qual, admite, também sentia uma atração especial. E porque uma USF localizada no concelho de Mafra? Porque Sara Almeida considera que a comunicação com os doentes em consulta, mas também com os familiares no apoio ao luto. Foi onde notei ter ganho mais competências", reconhece.



Sara Almeida

No seu entender, essa não é, contudo, a principal razão para que não existam muitos médicos de família a executá-la: "Estou convencida de que o principal entrave a que sejam criadas mais consultas tem que ver com a falta de diferenciação de colegas nesta área. A criação da Competência de Pequena Cirurgia contribuiria decisivamente para uniformizar não só a formação a disponibilizar a todos os médicos de MGF que a quisessem praticar mas também os protocolos e os meios de atuação."

Sara Almeida é, aliás, um dos cinco elementos que formam a Comissão Coordenadora do Grupo de Estudos de Pequena Cirurgia (GEPE), constituído em 2023 no seio da APMGF.



Daniela Francisco

Logo que chegou à USF D. João V perguntaram-lhe se tinha algum projeto em especial que desejasse desenvolver durante o internato. A resposta foi imediata: "Eu disse logo que sim, que gostaria muito de criar uma Consulta de Pequena Cirurgia em CSP. Foi-me dada essa oportunidade e ela foi iniciada logo no 1.º ano. Tem sido muito bom!"

E prossegue: "Nós criámos um protocolo com critérios de referenciamento e de classificação do tipo de patologia tratável. O mais importante é termos a certeza de que são procedimentos que conseguimos fazer com segurança, tendo em conta que não existe uma segunda equipa de pequena cirurgia disponível, nem



Rui Pedro Nunes

"Na minha lista de utentes tenho muitas crianças, bastantes mulheres em idade fértil, muitas grávidas e poucos idosos."

"Na minha lista de utentes tenho muitas crianças, bastantes mulheres em idade fértil, muitas grávidas e poucos idosos. A distribuição em

(Continua na pág. 18)

## Duas médicas prestes a terminar o internato

As duas internas da USF D. João

V,

Sara Almeida e Daniela Francisco,

têm pelo menos uma coisa em comum: é já agora no final de outubro

que se vão submeter às provas de

avaliação final do seu internato de

Formação Especializada em

MGF.

Com a homologação da nota final,

que ocorrerá nas semanas seguintes, vêm-lhes ser automaticamente atribuído o título de especialistas em Medicina Geral e Familiar.

em Cuidados Paliativos, que começou em 2021 e terminou em 2022, "porque tinha curiosidade em saber mais sobre essa área" e queria estar preparada para lidar com utentes e seus familiares que estivessem a necessitar de apoio nesse campo.

"Tinha bastante interesse em adquirir mais conhecimentos a este nível para, obviamente, poder estar melhor preparada para determinadas situações. Considero que foi muito útil, particularmente no que respeita à comunicação com os doentes em consulta, mas também com os familiares no apoio ao luto.

Foi no início do 6.º ano que, por razões que não vale a pena agora explorar, resolveu interromper o seu percurso formativo e optar pela MGF, uma especialidade pela qual, admite, também sentia uma atração especial. E porque uma USF localizada no concelho de Mafra? Porque Sara Almeida considera que a comunicação com os doentes em consulta, mas também com os familiares no apoio ao luto. Foi onde notei ter ganho mais competências", reconhece.

Sara Almeida é, aliás, um dos cinco elementos que formam a Comissão Coordenadora do Grupo de Estudos de Pequena Cirurgia (GEPE), constituído em 2023 no seio da APMGF.

Recuando no tempo, Daniela Francisco, que reside agora em Mafra, mas é natural de Alcobaça, lembra-se bem que "já em pequeno queria ser médica dos bebés". Por isso, quando iniciou o curso de Medicina, na FMUL, que terminaria em 2019, estava convencida de que iria ser Pediatra. No entanto, durante esse período, foi-se interessando por outras áreas e os estágios que fez em MGF acabaram por ditar o seu futuro profissional. Depois do internato de Formação Geral realizado em Santa Maria da Feira, escolheu a USF 7 Moinhos, na Malveira, para obter a especialidade em MGF.

Esteve lá apenas durante dois anos, Com a saída do médico Rui Pedro Nunes em direção à USF D. João V, acabou por acompanhar o seu orientador, até porque a Unidade onde estava também perdeu a idoneidade formativa. Não admira, pois, que passe a semana quase inteira no polo da Encarnação, com exceção das quintas-feiras, em que também se desloca para a sede da Unidade, em Mafra.

Concordando que a prestação de cuidados paliativos surge normalmente associada à patologia oncológica, pois, "é a que chama mais a atenção", a verdade é que "também cabem neste abordagem uma série de patologias crónicas, como a insuficiência cardíaca, a DPOC ou as doenças neurologicas".

Recuando no tempo, Daniela Francisco, que reside agora em Mafra, mas é natural de Alcobaça, lembra-se bem que "já em pequeno queria ser médica dos bebés". Por isso, quando iniciou o curso de Medicina, na FMUL, que terminaria em 2019, estava convencida de que iria ser Pediatra. No entanto, durante esse período, foi-se interessando por outras áreas e os estágios que fez em MGF acabaram por ditar o seu futuro profissional. Depois do internato de Formação Geral realizado em Santa Maria da Feira, escolheu a USF 7 Moinhos, na Malveira, para obter a especialidade em MGF.

Esteve lá apenas durante dois anos, Com a saída do médico Rui Pedro Nunes em direção à USF D. João V, acabou por acompanhar o seu orientador, até porque a Unidade onde estava também perdeu a idoneidade formativa. Não admira, pois, que passe a semana quase inteira no polo da Encarnação, com exceção das quintas-feiras, em que também se desloca para a sede da Unidade, em Mafra.

(Continuação da pág. 17)

termos de pirâmide etária é claramente triangular, com muita gente com pouca idade na base e depois afunilando para o topo. Obriga a ter muito horário para a saúde infantil e para grávidas! Aconteceu que, quando vim para cá, foi-me atribuída uma lista que não estava a ser trabalhada e que era da UCSP. Ora, como tem vindo muita gente jovem viver para esta zona...”, refere.

Entretanto, com a chegada à Universidade de Tânia Franco, especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica, concluiu-se fazer sentido que formassem equipa, devido às características da lista de utentes de Tânia Santos. A médica não deixa de reconhecer identificarse muito mais com “a prevenção e manutenção da vigilância da saúde em idade pediátrica” do que com “a verdadeira doença grave na criança”.

Garantindo que, se voltasse atrás no tempo, tornaria a escolher Mafra para viver e trabalhar, em jeito de conclusão, afirma: “Acima de tudo, estou muito orgulhosa do percurso que foi feito como Unidade porque, apesar de termos tido aqui tantos desafios, não baixámos os braços, lutámos para encontrar outros colegas e conseguimos. Crescemos como equipa, somos modelo B, temos indicadores muito positivos e também um bom ambiente. Acho que estamos de parabéns!”

**Tânia Franco, enfermeira de família:** “Gosto muito do trabalho que desenvolvo aqui na minha USF”

Toda a gente sabe, na USF D. João V, que a “Equipa das Târias” é formada pela médica Tânia Santos e pela enfermeira Tânia Franco. Designação que surgiu precisamente quando a segunda daquelas profissionais integrou a Unidade, há 4 anos, e o facto de ser especialista de Saúde Infantil e

Foi em 2018 que aconteceu a sua transição para os CSP, obtendo colocação no Centro de Saúde de Mafra, e mais tarde sendo alojada à Extensão de Enxara do Bispo. As colegas Olga Seabra, Fátima Henriques e Ana Patrícia Fonseca, que tão bem a acolheram no início, viriam a recebê-la posteriormente na USF D. João V, mais precisamente em setembro de 2021, já mãe de 2 filhas, hoje com 7 e 10 anos.

Importa dizer que Tânia Franco, 42 anos, desenvolve atividade em duas entidades externas à USF, uma das quais o Sistema Nacional

#### ALEXANDRA BATISTA, SECRETÁRIA CLÍNICA:

### “Eu tenho uma equipa de administrativas fabulosa!”

Integrando a USF D. João V desde o dia em que esta Unidade “abriu portas”, tendo logo assumido a posição de interlocutora administrativa, cargo que mantém, Alexandra Baptista não poupa nos elogios quando se refere às suas colegas secretárias clínicas: “Eu tenho uma equipa fabulosa. São todas muito trabalhadoras, de vestir a camisola! Se for preciso, ficam até mais tarde, como foi o caso de ontem, em que entrámos às 8h e só saímos daqui em 7h da tarde!”

O processo de recrutamento desencadeado há uns dois anos, ainda no tempo do ACES Oeste Sul, permitiu a entrada de Vera Carvalho, vindia de Torres Vedras e que ficou alojada à Encarnação, permitindo a Alexandra Baptista dedicar-se mais às tarefas burocráticas na sede, embora seja normalmente ela que se desloca para o polo sempre que necessário.

No entanto, o secretariado clínico tem-se mantido um pouco desfalcado. As contas são fáceis de fazer – o serviço devia ser assegurado por 5 profissionais, mas o quadro da USF tem apenas duas: Anabela Garcia e

Alda Azevedo, sendo que esta última se encontra de baixa prolongada.

“Perante esta situação, tivemos que pedir ajuda, e foi então que chegou Catarina Barroso. Está ‘emprestada’, digamos assim, mas já lhe dirigimos o convite para integrar formalmente a equipa a partir de janeiro”, esclarece a nossa interlocutora.

Prestes a fazer 55 anos, o que acontecerá a 11 de setembro, Alexandra

Ainda assumiu função idêntica na Direção Executiva do ACES Sintaria, quando este agregava as unidades de CSP do concelho de Mafra, tendo sido depois convidada para ser coordenadora técnica quando se deu a transição das mesmas para o ACES Oeste Sul. Apesar de um período de afastamento por doença, surgiu o desafio da USF D. João V.

Alexandra Baptista faz questão de vincar não ser nada fácil estar ao balcão a atender o público. Mostrar-se mesmo algo traumatizada com uma ou outra situação “que podia ter acabado mal”: “O balcão é muito desgastante! Temos ótimos utentes, mas também vivemos situações bastante complicadas, com falta de respeito muito grandes e até tentativas de agressão, o que nos transmite uma grande sensação de insegurança.”

**“Temos ótimos utentes, mas também vivemos situações bastante complicadas.”**

Aldia Azevedo, sendo que esta última se encontra de baixa prolongada.

“Perante esta situação, tivemos que pedir ajuda, e foi então que chegou Catarina Barroso. Está ‘emprestada’, digamos assim, mas já lhe dirigimos o convite para integrar formalmente a equipa a partir de janeiro”, esclarece a nossa interlocutora do Centro de Saúde.

Ainda assumiu função idêntica na Direção Executiva do ACES Sintaria, quando este agregava as unidades de CSP do concelho de Mafra, tendo sido depois convidada para ser coordenadora técnica quando se deu a transição das mesmas para o ACES Oeste Sul. Apesar de um período de afastamento por doença, surgiu o desafio da USF D. João V.

Alexandra Baptista faz questão de vincar não ser nada fácil estar ao balcão a atender o público. Mostrar-se mesmo algo traumatizada com uma ou outra situação “que podia ter acabado mal”: “O balcão é muito desgastante! Temos ótimos utentes, mas também vivemos situações bastante complicadas, com falta de respeito muito grandes e até tentativas de agressão, o que nos transmite uma grande sensação de insegurança.”



### “A Enfermagem foi-me enchendo o coração!”, garante Tânia Franco.

Depois de 3 anos passados no Serviço de Urgência do Hospital de Torres Vedras, onde diz ter conhecido uma equipa dinâmica e muito boa, com quem aprendeu imenso, acabou por conseguir o que ambicionava – cuidar de crianças –, integrando a Unidade de Pneumologia Pediátrica no Hospital de Santa Maria, onde vive. “Acima de tudo, estou muito orgulhosa do percurso que foi feito como Unidade porque, apesar de termos tido aqui tantos desafios, não baixámos os braços, lutámos para encontrar outros colegas e conseguimos. Crescemos como equipa, somos modelo B, temos indicadores muito positivos e também um bom ambiente. Acho que estamos de parabéns!”

“O SNPI é um sistema que funciona com o envolvimento dos ministérios da Saúde, da Educação e do Trabalho e da Segurança Social, cuja missão é garantir a intervenção precoce na infância. Dirige-se a crianças dos 0 aos 6 anos que apresentam ou correm risco de vir a apresentar alterações no seu desenvolvimento, bem como às suas famílias. Formamos uma equipa multidisciplinar que integra, da área da Educação, docentes de ensino especial, e, no nosso caso, da área social, a ELI integra alguns técnicos da APERCIM – Associação para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Mafra”, explica Tânia Franco, acrescentando:

“Por exemplo, são elegíveis para acesso ao SNPI todos os grandes prematuros (< 33 semanas de gestação), que deverão ser encaminhados para esta equipa, no momento da alta hospitalar, considerando o risco acrescido de virem a apresentar alterações de desenvolvimento.

A enfermeira Olga Seabra é, em matéria de inovação da BCG, a verdadeira “especialista” da USF D. João V. Deve acrescentar-se, aliás, que nos CSP de Mafra há apenas outras três profissionais com experiência reconhecida na sua administração, na USF Andrees, na UCSP Mafra Norte e na Unidade de Saúde Pública. A própria realização do teste de tuberculina implica o uso de uma técnica específica que exige prática por parte do profissional que a realiza.

É certo que o facto de aquelas unidades estarem localizadas no mesmo edifício, em completa proximidade física, facilita a articulação entre as quatro enfermeiras, fazendo, desde logo, com que a ausência de uma delas não impeça a vacinação dos utentes da sua unidade que necessitem de ser imunizados.

Batista conta que começou por trabalhar no antigo Fundo de Turismo, hoje Turismo de Portugal, como secretária da Direção, até que, em 2007, pediu transferência para Mafra, para poder dar apoio aos pais, entretanto apontados, principalmente à mãe, que a adocera. Torna-se então secretária do diretor do Centro de Saúde.

Ainda assumiu função idêntica na Direção Executiva do ACES Sintaria, quando este agregava as unidades de CSP do concelho de Mafra, tendo sido depois convidada para ser coordenadora técnica quando se deu a transição das mesmas para o ACES Oeste Sul. Apesar de um período de afastamento por doença, surgiu o desafio da USF D. João V.

Alexandra Baptista faz questão de vincar não ser nada fácil estar ao balcão a atender o público. Mostrar-se mesmo algo traumatizada com uma ou outra situação “que podia ter acabado mal”: “O balcão é muito desgastante! Temos ótimos utentes, mas também vivemos situações bastante complicadas, com falta de respeito muito grandes e até tentativas de agressão, o que nos transmite uma grande sensação de insegurança.”

“Acho que as pessoas estão extremamente agressivas, revoltadas com a vida, não sei... É claro que já chegam aqui debilitadas, porque senão também não vinham, não é? Temos utentes realmente extraordinários, que, por vezes, até se en-

contram elementais da Saúde, funcionando na maioria das situações como elo de ligação entre as várias partes envolvidas no cuidado à criança e família, nomeadamente a ELI, a equipa de família ou a unidade hospitalar que a acompanha. Lamento muito que a minha intervenção direta seja possível apenas em raras situações, contudo, está condicionada às poucas horas disponíveis para este serviço.”

A enfermeira tem ainda dois dias da semana alocados à Direção-Geral da Saúde, na sequência do convite que lhe foi dirigido para integrar a Divisão de Saúde Sexual, Reprodutiva, Infantil e Juvenil daquele organismo, colaboração que teve início em maio de 2024.

“Estou muito agradecida à minha equipa e à ULS de Santa Maria pela possibilidade de viver esta experiência diferente de ser enfermeira, com a qual me sinto entusiasmada. Mas gosto imenso do trabalho que desenvolvo aqui na minha USF, dos cuidados prestados às famílias, com foco na promoção da saúde, na relação de proximidade com as mesmas, e da minha equipa, que muito respeito e valorizo”, afirma Tânia Franco.

**Olga Seabra, enfermeira de família:** “Procuramos não desperdiçar doses da vacina BCG”

A enfermeira Olga Seabra é, em matéria de inovação da BCG, a verdadeira “especialista” da USF D. João V. Deve acrescentar-se, aliás, que nos CSP de Mafra há apenas outras três profissionais com experiência reconhecida na sua administração, na USF Andrees, na UCSP Mafra Norte e na Unidade de Saúde Pública. A própria realização do teste de tuberculina implica o uso de uma técnica específica que exige prática por parte do profissional que a realiza.

“Uma ampola de BCG dará para vacinar uma dezena e meia de crianças e, depois de aberta, só pode ser utilizada durante 6 horas. E também para procurarmos que não haja desperdício de doses que fazemos esta gestão entre as quatro unidades.”

Especialista em Enfermagem

de Saúde Infantil e Pediátrica, Olga Seabra, que tem 57 anos, nasceu em Luanda, chegando a Lisboa em fevereiro de 1974, com 6 anos. Escorreu fazer o curso de Enfermagem simplesmente porque sabia que arranjaria logo trabalho “Mas depois apaixonei-me por esta profissão”, reconhece.

Esteve 2 anos na Pediatria do Hospital de Santa Maria e em 1994 foi aceite no Hospital do Barro, em Torres Vedras – ela e o seu futuro marido, também enfermeiro –, onde ficou 4 anos, os últimos 2 dos quais em acumulação com a Pediatria do Hospital de Torres Vedras.

A chegada aos CSP, mais concretamente ao Centro de Saúde de Torres Vedras, aconteceu no ano 2000, tendo conseguido a transferência para Mafra em 2015 e ficando assim mais próximo da capital, onde a família passou a residir. Finalmente, o marido já lecionava na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e os dois filhos tinham a faculdade pela frente, que entretanto concluíram.

#### CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO INSCRITA (JUNHO DE 2025)

**Utentes:** 10.299 (13.066 UP)

**Idosos:** 1916 (índice de dependência: 28,4%)

**Crianças e jovens com idade ≤ 14 anos:** 572 (índice de dependência: 24,1%)

**Mulheres em idade fértil (dos 15 aos 54 anos):** 2354

#### ATIVIDADE (2024)

##### Consultas médicas

**Contactos diretos:** 14.158

**Contactos indiretos:** 8103

**Domicílios médicos:** 20

##### Enfermagem

**Contactos diretos:** 9221

**Contactos indiretos:** 1901

**Domicílios de enfermagem:** 474

#### PROFISSIONAIS (JUNHO DE 2025)

**Médicos:** 6

**Enfermeiras:** 6

**Secretárias clínicas:** 4

**Internas:** 2

